Intendentpro

Jadłospis Listopad 3/4

Alergeny zostały wyróżnione na jadłospisie poprzez **podkreślenie**.

16.11.2026 Poniedziałek

Śniadanie

Bułka wrocławska (żyto, jęczmień, owies, orkisz, jaja, mleko, orzechy, sezam)
Bułka żytnia (pszenica, jęczmień, owies, orkisz, jaja, soja, mleko, orzechy, gorczyca, sezam)
Masło ekstra (z mleka)
FILET MAŚLANY Z INDYKA (soja, mleko)
Miks warzyw
Składniki: ogórek, papryka czerwona, pomidor
Kawa zbożowa na mleku
Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kawa zbożowa (**żyto**, **jęczmień**), miód pszczeli

Obiad

Zupa ziemniaczana
Składniki: woda, ziemniaki, marchew, udo z kurczaka, śmietana 18% (z **mleka**), pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie
Naleśniki z twarogiem
Składniki: **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**), ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), mąka **pszenna** typ 500, z witaminami, **jaja** kurze całe, olej rzepakowy, cukier
Dżem truskawkowy, niskosłodzony
Marchewka słupki
Składniki: marchew
Ogórek słupki
Składniki: ogórek
Woda z cytryną i miodem
Składniki: woda, cytryna, miód pszczeli

Podwieczorek

Wafle ryżowe naturalne (p. bezglutenowy)
Owocowe miseczki
Składniki: banan, jabłko, mandarynki, pomarańcza, gruszka
Orzechy włoskie

17.11.2026 Wtorek

Śniadanie

Bułka wrocławska (żyto, jęczmień, owies, orkisz, jaja, mleko, orzechy, sezam)
Bułka żytnia (pszenica, jęczmień, owies, orkisz, jaja, soja, mleko, orzechy, gorczyca, sezam)
Masło ekstra (z mleka)
Pasta rybna z makreli z pomidorami
Składniki: **makrela** w oleju (**ryba**), **jaja** kurze całe, cebula
Miks warzyw
Składniki: ogórek, papryka czerwona, pomidor
Kakao
Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kakao 16%, proszek, miód pszczeli

Obiad

Kapuśniak ze słodkiej kapusty z ziemniakami
Składniki: woda, ziemniaki, kapusta biała, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, koncentrat pomidorowy, 30%, natka pietruszki, kurczak, tuszka, sól biała, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy
Pampuchy
Składniki: mąka **pszenna**, typ 450, **mleko** krowie, 2% tłuszczu, **jaja** kurze całe, żółtko **jaja** kurzego, masło ekstra (z **mleka**), cukier, drożdże piekarskie, prasowane, sól biała
Gulasz wieprzowy
Składniki: wieprzowina łopatka, przecier pomidorowy, marchew, cebula, olej rzepakowy
Surówka z ogórka kiszonego
Składniki: ogórek kiszony, cebula, olej rzepakowy
Woda z cytryną i miodem
Składniki: woda, cytryna, miód pszczeli

Podwieczorek

Jogurt naturalny z nasionami chia i musem z mango
Składniki: jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**), mango, chia, nasiona (szałwia hiszpańska)
Ciastka owsiane sante (soja, mleko)
Woda

18.11.2026 Środa

Śniadanie

Bułka wrocławska (żyto, jęczmień, owies, orkisz, jaja, mleko, orzechy, sezam)
Bułka żytnia (pszenica, jęczmień, owies, orkisz, jaja, soja, mleko, orzechy, gorczyca, sezam)
Masło ekstra (z mleka)
Miks warzyw
Składniki: ogórek, papryka czerwona, pomidor
Owsianka na mleku
Składniki: **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, płatki **owsiane**, miód pszczeli
Herbata owocowa
Składniki: woda, miód pszczeli, herbata owocowa

Obiad

Zupa z soczewicy na wywarze warzywnym z ziemniakami
Składniki: woda, ziemniaki, pomidory w puszce krojone, marchew, soczewica czerwona, nasiona suche, cebula, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, koncentrat pomidorowy, 30%, czosnek, olej rzepakowy, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, papryka słodka, tymianek, oregano suszone
Ziemniaki gotowane
Składniki: ziemniaki, sól biała
Kiełbaska pieczona w piecu
Składniki: kiełbasa śląska, cebula
Surówka z białej kapusty Colesław
Składniki: kapusta biała, marchew, jabłko, majonez (**jaja**, **gorczyca**), koperek
Kompot jabłkowy
Składniki: woda, jabłko, cukier

Podwieczorek

Ciasto drożdżowe
Składniki: mąka **pszenna**, typ 450, **jaja** kurze całe, **mleko** krowie, 2% tłuszczu, olej rzepakowy, cukier, cukier z prawdziwą wanilią, drożdże piekarskie, prasowane
Owocowe talerzyki
Składniki: banan, jabłko, gruszka, śliwki, kiwi

19.11.2026 Czwartek

Śniadanie

Bułka wrocławska (żyto, jęczmień, owies, orkisz, jaja, mleko, orzechy, sezam)
Bułka żytnia (pszenica, jęczmień, owies, orkisz, jaja, soja, mleko, orzechy, gorczyca, sezam)
Masło ekstra (z mleka)
Szynkówka wieprzowa
Miks warzyw
Składniki: ogórek, papryka czerwona, pomidor
Awokado
Kakao
Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kakao 16%, proszek, miód pszczeli
Jajko gotowane
Składniki: **jaja** kurze całe

Obiad

Rosół drobiowy z makaronem
Składniki: woda, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, mięso z ud kurczaka, bez skóry, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie
Potrawka z kurczaka z marchewką i groszkiem,
Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, groszek zielony, marchew, por, cebula, mąka **pszenna**, typ 450
Sos śmietankowy
Składniki: woda, śmietana 18% (z **mleka**), żółtko **jaja** kurzego, masło ekstra (z **mleka**), sól o obn. zaw. sodu, mąka **pszenna**, typ 550
Owocowe miseczki
Składniki: banan, jabłko, mandarynki, pomarańcza, gruszka
Woda z cytryną i miodem
Składniki: woda, cytryna, miód pszczeli

Podwieczorek

Placuszki dyniowe pieczone w piecu
Składniki: dynia, mąka **pszenna**, typ 450, **jaja** kurze całe, cukier, olej rzepakowy, proszek do pieczenia (**pszenica**)
Mleko krowie, 2% tłuszczu
Mus jabłkowy 100%

20.11.2026 Piątek

Śniadanie

Bułka wrocławska (żyto, jęczmień, owies, orkisz, jaja, mleko, orzechy, sezam)
Bułka żytnia (pszenica, jęczmień, owies, orkisz, jaja, soja, mleko, orzechy, gorczyca, sezam)
Masło ekstra (z mleka)
Pasta z białej fasoli
Składniki: fasola biała, konserwowa, bez zalewy, cytryna, olej rzepakowy, czosnek, natka pietruszki, sól biała, pieprz
Miks warzyw
Składniki: ogórek, papryka czerwona, pomidor
Serek kanapkowy (z mleka)
Orzechy nerkowca
Orzechy włoskie
Bawarka
Składniki: woda, **mleko** krowie, 2% tłuszczu, miód pszczeli, herbata czarna

Obiad

Krem z białych warzyw z grzankami
Składniki: woda, kalafior, ziemniaki, marchew, **seler** korzeniowy, pietruszka, korzeń, por, chleb **pszenno-żytni**, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, gałka muszkatołowa, tymianek
Kasza jęczmienna na sypko
Składniki: woda, kasza **jęczmienna**, perłowa, masło ekstra (z **mleka**), sól biała
Klopsy z miruny w sosie pomidorowym
Składniki: woda, **jaja** kurze całe, koncentrat pomidorowy, 30%, bułki **pszenne** zwykłe, cebula, olej rzepakowy, filet z **miruny** mrożonej (**ryba**)
Bukiet warzyw na parze
Składniki: bukiet warzyw kwiatowy, mrożony, sól o obn. zaw. sodu
Kompot jabłkowy
Składniki: woda, jabłko, cukier

Podwieczorek

Galaretka truskawkowa, w proszku
Owocowe talerzyki
Składniki: banan, jabłko, gruszka, śliwki, kiwi
Biszkopty San Petitki (pszenica, jaja)